Sopa de Vegetales del "Lobo Grande y Malo"

Sirve: 12o48 Porciones

12 Porciones

48 Porciones

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Aceite de oliva		1 Cda		1/4 tza
Cebollas, picadas		1 tza		4 tzas
Pimientos rojos, cortados		1 1/2 tzas		6 tzas
ajo		1 diente		4 dientes
Chili en polvo		1 Cda		4 Cdas
Calabaza moscada, pelada, cortada en cubos		2 tzas		8 tzas
Frijoles, pintos, enlatados, escurridos y lavados		4 tzas		16 tzas
Agua		1 1/2 tza		6 tzas
Maíz de grano entero, congelado		2 tzas		8 tzas

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	286
Grasa total	2 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	64 mg
Total de Carbohidrato	53 g
Fibra dietetica	12 g
Azucares totales	5 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	15 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A
N/A - Información no está disponible	

Tomates, guisados

1 taza

1 taza

Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén antiadherente a fuego mediano. Agregue cebollas, pimientos y ajo. Cubra y cocine por 5 minutos.
2. Agregue el chili en polvo. Cocine por 1 minuto, revolviendo constantemente.
3. Ponga la cebolla y la mezcla de pimientos en una olla de cocimiento lento. Agregue la calabaza, frijoles, agua, maíz y tomates. Cubra y cocine a temperatura BAJA por 8 horas o hasta que la sopa se espese.

Notas

Consejo para servir:

El cocinar en ALTO toma menos tiempo, pero asegúrese de que la sopa no se queme en el fondo de la olla.

Consejo adicional:

Para agregar proteínas y hacerlo una opción no vegetariana, agregue sobrantes de pollo. También puede prepararla con sobrantes de vegetales y ponerle especias para cambiar el sabor.

Origen: Improving Nutrition & Physical Activity Quality in Delaware Child Care, Team Nutrition Delaware. Recipe adapted from Cooking Light. Slow Cooker. Birmingham (AL): Ox moor House, Inc.; 2006.